

# Resiliència, com sortir enfortits de les crisis i els canvis

## Objectius

- **Conèixer** el concepte de resiliència.
- **Incrementar** l'autoconeixement del grau de resiliència personal i laboral.
- **Practicar activitats i tècniques** per adquirir recursos propis per tal d'incrementar la pròpia resiliència.



## Programa

**1. La psicologia positiva: marc conceptual de la resiliència**

**2. El concepte de personalitat resilient: compromís, autoresponsabilitat, atracció pels reptes**

**3. Quin nivell de resiliència tenim?**

**4. Fonts interactives de la resiliència: jo tinc, jo sóc i jo puc**

**5. Entrenament de la resiliència: els 7 pilars de la resiliència**

La introspecció

La independència

La capacitat de relacionar-se

La iniciativa

L'humor

La creativitat

La moralitat

**6. Disseny del nostre full de ruta**



Durada: **8 hores**